

**УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в
области физической культуры и спорта по теннису**

Срок реализации программы – весь период

Возраст учащихся: от 6-18 лет.

Программа разработана на основании:

- 1) Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)



Ростовская область, г.Аксай

2016 год

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

протокол № 1 от « 28 » 08 20 16 г



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

от 01.09.2016 № 53-О

Разработчики программы:

1. **Дуброва С.А.**- старший инструктор- методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
2. **Петрова И.А.**- инструктор - методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
3. **Куца Я.М.**- тренер - преподаватель по теннису

Рецензенты:

1. **Клесов Егор Анатольевич** - начальник отдела по ФКСТ и работе с молодёжью Администрации Аксайского района.
2. **Темирханова А.А.**- заместитель директора по учебно - спортивной работе МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

Дополнительная общеразвивающая программа по «Теннису» для спортивно - оздоровительных групп рассчитана на весь период обучения и предназначена для обучающихся от 6-18 лет.

Программа направлена на всестороннее физическое воспитание детей, укрепление здоровья, совершенствования двигательных и морально - волевых качеств с ориентацией на дальнейшие занятия физической культурой и спортом в ДЮСШ.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность образовательного процесса. Приводятся планы распределения учебного материала по разделам. Программа отвечает всем нормативным требованиям и рекомендуется для работы в спортивной школе.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр 4
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	стр 9
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр10
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр 17
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	стр 18

1 Пояснительная записка.

Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорта.

Образовательная программа по большому теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей. В основу положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение актуальных задач. Из-за повального увлечения телевизионными передачами и компьютерами, большинство детей ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. Занятия большим теннисом необходимы каждому человеку. Они развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Большой теннис является также синтезом элементов физических упражнений, игры, умением владеть своим телом и нацеленности на победу. Это способствует освоению основных ударов в теннисе и положительно

влияет на совершенствование координации движений, формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях на корте. Эмоциональный заряд, полученный детьми от игры в теннис на площадке через сетку, настолько высок, что благоприятно влияет на их психическое состояние, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим. Большой теннис способствует всестороннему развитию личности.

В отличие от тренировок некоторых видов спорта, занятия большим теннисом, несмотря на сложность некоторых ударов в освоении, приносят немало здоровья, радости, уверенности в себе и чувство удовлетворения. Это позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от факторов риска и развивать свои потенциальные физические способности. Программа педагогически целесообразна.

Обучение по данной программе:

- во-первых, обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом;
- во-вторых, стимулирует развитие потенциальных физических возможностей, развивает ловкость, быстроту, силу воли, концентрацию внимания,
- в-третьих, программа способствует ранней профориентации учащихся

Цель программы. Мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ большого тенниса, умение сохранить и совершенствовать своё здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи

- Сформировать знания о большом теннисе.
- Укрепить здоровье школьников, содействовать гармоничному, физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Сформировать понятия о значимости большого тенниса в укреплении своего здоровья, ведении здорового образа жизни.
- Усовершенствовать навыки базовых ударов в большом теннисе.
- Сформировать основные физические качества и способности.
- Воспитать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий.
- Обогащение двигательного опыта за счет овладения различными ударами в теннисе и перемещениями по площадке во время игры на площадке.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Повышение работоспособности и совершенствование основных.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных теннисистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Срок реализации данной программы рассчитан на весь период

Условия набора детей. Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинского противопоказания.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе «Теннис» предусматривает 276 часов в год (3 раза в неделю по 1 часу) для учащихся от 6-8 лет и (3 раза в неделю по 2 часа) для учащихся от 8- 18 лет - предусматривает теоретическую, общефизическую и специальную подготовку.

Зачисление учащихся в группы спортивно-оздоровительные производится по заявлению поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, с согласия родителей (законных представителей).

Этап	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
СОЭ (6-8 лет)	весь период	15	30	3
СОЭ (9-13лет)	весь	15	30	6
СОЭ (14-18 лет)	период	15	30	6

Формами проведения являются систематические тренировки и участие в различных спортивных мероприятиях и показательных выступлениях.

Ожидаемый результат. Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков игры в большой теннис, ключевых терминов тенниса, правил игры на счёт, судейство матчей.

1. Обучающиеся должны знать / понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых ударов в теннисе;
- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия игры на счет, правила судейства;
- фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе.

2. Обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке, стойку теннисиста, основные теннисные удары и свои функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; - составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий большим теннисом в активный отдых и досуг.

Основной ожидаемый результат – укрепление здоровья обучающихся, активное участие обучающихся в показательных выступлениях, соревнованиях в школе, открытых уроках, мастер - классах школы, а также выездных соревнованиях по большому теннису. В ходе всего курса обучающиеся создают график своих достижений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;

3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

2. Учебный план (рассчитан на 46 недель)

Содержание занятий	СОЭ
Год обучения	Весь период
Теоретическая подготовка	14 5%
Общая физическая подготовка	156 56%
Специальная физическая подготовка	10 4%
Технико-тактическая подготовка	55 20%
Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия,	41 15%
Всего часов	276

3. Методическая часть

Теоретическая подготовка- 14 часов.

1. Кратко о художественной гимнастике - 2 час
2. Правила поведения на тренировке - 2 час
3. Основы личной гигиены - 2 час
4. Режим дня гимнастки - 2 час
5. О питании спортсмена - 2 час
6. Инструктаж по технике безопасности - 4 час

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тематическое занятие Особенности поведения на теннисном корте. Техника безопасности при проведении групповых занятий. Покрытие корта. Теннисная сетка. Судейское кресло. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Травма. Спортивная обувь, одежда. Теннисная ракетка. Теннисный мяч. «Чтобы уметь, надо знать»

Беседы проводятся в виде тематического занятия с демонстрацией учебных наглядных материалов. Инструктаж по технике безопасности. Конкурс рисунков. Викторина «Теннис».

2. Теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Тематическое занятие Первые упоминания о теннисе. Теннис во Франции. Предшественники теннисной ракетки и мяча. Теннис в Англии. Сферистика Уингфилда Уолтера. Рождение современного тенниса. Уимблдонский лаун-теннисный и крикетный клуб. Первые теннисные турниры. Теннис на Олимпиаде в Афинах в 1896 году.

3. Правила игры в теннис. Тематическое занятие Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».

Общая физическая подготовка-156 часов.

1. Строевые упражнения Учебно-тренировочное занятие Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчеты групп: по порядку, на первый-второй, по три. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре. Повороты. Передвижения. Размыкание и смыкание строя. Величина, объем, направление и сложность тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности. Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий). Конкурс строя.

Испытания по физической подготовке: бег 18м, челночный бег 6 раз по 5м, метание мяча, прыжок в длину толканием двумя ногами, тройной прыжок.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебно-тренировочное занятие Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений.

Для мышц туловища: вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны.

Для мышц ног: поднятие и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки.

Для мышц всего тела: сочетание движений различных частей тела, упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног.

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Учебно-тренировочное занятие Упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие.

4. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Учебно-тренировочное занятие С короткой скакалкой, подскоки в различном темпе, бег и эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, перешагивания и перепрыгивания через палку.

С набивными мячами: броски вверх и ловля мяча с поворотами и приседаниями из различных исходных положений, метания различными способами, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

6. **Легкоатлетические упражнения.** Учебно-тренировочное занятие Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в присяде, с подскоками, приставными и скрестными шагами, обычный бег с высоким подниманием бедра, бег и эстафеты на короткие дистанции, бег с различными ускорениями, прыжки в длину с места и с разбега, метания мячей.

7. **Упражнения для развития быстроты и ловкости** Учебно-тренировочное занятие Быстрый бег боком, с изменениями направления и способа передвижения, рывки из стартового положения теннисиста, разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты.

Специальная физическая подготовка-10 часов

1. **Скоростные способности** Учебно-тренировочное занятие Вратарские упражнения, упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Прыжковые упражнения на месте, в стороны, вперед-назад, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу. Упражнения со скакалкой, обручем, эстафеты динамического характера.

Подвижные игры: «Разведка», «Бегуны», «Защита», «Салки». Метод тренировки –повторный (продолжительность выполнения упражнений 6-7 с с максимальной интенсивностью, 4-10 повторений, паузы 2-3 мин) Зачетное занятие.

Тесты на школу мяча.

Тесты на школу ракетки.

2. Силовые способности Учебно-тренировочное занятие Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, лазание по канату, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку. Упражнения с набивными мячами. С гантелями (вес до 0,5 кг). С резиновыми бинтами.

Подвижные игры: «Перетягивание соперника», «Единоборство», «Качели»
Метод повторных усилий (5-15 повторений, 3 и более походов, паузы 1-3 мин)

3. Координационные способности Учебно-тренировочное занятие Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение.

Различные прыжки, ловля мяча, напрыгивание на скамейку. Вратарские упражнения. Школа мяча. Школа ракетки.

Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий», «Шнырок».

4. Гибкость Учебно-тренировочное занятие Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову. Подтягивание левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, обхватив голень, «замок». Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу. Количество движений в суставах при развитии подвижности: голеностопный – 20, коленный -20, лучезапястный - 30, плечевой - 50, тазобедренный - 60, позвоночные – 90 (в процентах)

5. Выносливость Учебно-тренировочное занятие Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами». При однократном методе – время выполнения упражнения 30 мин и более. При повторном 3-10 мин, паузы 3-6 мин

Технико- тактическая подготовка-55 часов.

1. Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом Учебно-тренировочное занятие. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа.

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева.

Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Выполнение упражнений под наблюдением тренера.

2. Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки Учебно-тренировочное занятие Фиксация точки удара с помощью тренера. Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне-впереди, явно перекрывая левую ногу. Выполнение ударов под наблюдением тренера.

3. Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног. Одиночные удары со своего подброса в фон, стенку.

Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м (упражнение выполняется парами) Не изменять первоначальной постановки ног (можно только подшагивать ближней к мячу ногой).

Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место.

4. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева. Учебно-тренировочное занятие Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м. Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «тянешься», «поздно», «раньше», «не успел», «не той ногой»).

5. Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности Учебно-тренировочное занятие Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м. Исходное положение – положение готовности. Перекидка мяча через сетку с партнером в 3-4м от сетки.

То же самое – у тренировочной стенки Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.

6. Удары слета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом. Точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

7. Удары слета. Выполнение отдельных ударов отдельно справа и влево.

Подброс мяча рукой на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние 1-1,5м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно. Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе

справа впереди левая нога, при ударе слева – правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

8. Удары слета. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подброс мяча вправо и влево от учащегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение – положение готовности. Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности». Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником. Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног.

9. Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху впереди.

10. Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения. Подбрасывать мяч на 10-15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой». Корректировать подброс и ловлю мяча после подброса и в момент предполагаемого удара правой рукой.

11. Подача. Выполнение ударного движения. Использовать броски мяча, палки в цель. Выполнять ударное движение в тренировочную стенку. Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног.

Другие виды спорта, подвижные игры и восстановительные мероприятия- 41 час.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

4. Система контроля и зачетные требования

Текущий контроль и итоговый контроль – проводится на всех СО этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Методические рекомендации

Часть занятия	Задачи занятия	Средство тренировок и	Время выполнения, мин.	Интенсивность ЧСС, уд./мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	=10	120-130
Основная	Обучение технике	СПУ	=25	120-140

	выполнения ударов			
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	=40	180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=5	=110

*На первых занятиях в качестве СПУ используются различные набивные мячи рукой(одной, другой по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.д.В дальнейшем- подбивание ракеткой на различных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча, ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

5. Информационное обеспечение программы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

8. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).